ROK II.
Nr. 19.
DWU TYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Pierwszy zeszyt październikowy.

PANI JURGIELEWICZOWA
jedna z najlepszych amazonek polskich na przeszkodzie.

Cena egz. 50 groszy.



Żeglarki warszawskie na Wiśle.

RACJONALNE PRZYGOTOWANIE

Jesteśmy na przełomie sezonów sportowych. Sezon letni jest już na ukończeniu, sezon sportów zimowych rozpocznie się za kilka tygodni.

Rozliczne przykłady zagranicy, a także własne nasze tradycje sportowe mówią nam, że dobre wyniki, forma sportowa — nie przychodzą ani łatwo, ani szybko, że do rezultatów pomyślnych należy się dopracować, kierując cały swój wysiłek w zgóry obranym kierunku.

Na plan pierwszy wysuwa się tedy konieczność przeprowadzenia racjonalnej pracy przygotowawczej dla wszystkich, którzy dany sport uprawiać pragną zawodniczo, czy też — o ile to jest w danym sporcie możliwe — turystycznie. Dzięki pracy tej bowiem nietylko zyskujemy znacznie poważniejsze szanse osiągnięcia dobrych rezultatów sportowych, lecz co więcej — unikamy możliwości przetrenowania organizmu i nadmiernego wyczerpania.

Zbliżający się sezon sportów zimowych każe nam dziś właśnie, zawczasu, pomówić o konieczności przygotowań do okresu właściwego treningu specjalistycznego. O treningu tym nie wolno zapominać nikomu, kto zamierza w nadchodzącym sezonie zimowym stawać do zawodów narciarskich czy łyżwiarskich, kto pragnie dokonywać turystycznych wypraw na nartach.

Połowę października uważa się za okres, w którym rozpocząć należy wstępną ogólną zaprawę sportową. Oczywiście jak w każdym innym sporcie rozpocząć należy od gimnastyki, przytem kierownik ćwiczeń gimnastycznych winien by pamiętać o tem, jakie przedewszystkiem ćwiczenia stosować należy, mając na uwadze sport, któremu ćwiczący pragną się poświęcić. Niezbędnem uzupełnieniem przygotowań wstępnych są biegi naprzełaj, którymi kierować winien odpowiednio wykształcony instruktor. Długość trasy biegów treningowych naprzełaj należy stopniowo powiększać, zaczynając od dystansowych krótszych, jedno-dwukilometrowych. Po każdym biegu nie należy zapominać o umyciu się ciepłą wodą, a także — o ile to jest możliwe — o masażu.

Ćwiczenia gimnastyczne i biegi naprzełaj wykonywać należy po dwa razy w tygodniu w różne dni. Teren wybrany na biegi winien być nierówny ze spadkami, wzniesieniami i płaszczyzną.

Jest rzeczą oczywistą, że jeszcze przed rozpoczęciem treningu ogólnego wszystkie uczestniczki zaprawy winny poddać się szczegółowemu badaniu lekarki czy lekarza sportowego, który ze swej strony udzieli kierownikowi ćwiczeń swych uwag co do metody trenowania poszczególnych jednostek. Niezależnie od tego jednorazowego badania wstępnego, ćwiczące winny być jeszcze parokrotnie badane w czasie treningów. Ostateczne zakwalifikowanie zawodniczek do startowania bezpośrednio przed zawodami — winno by się stać nareszcie nienaruszalnym kanonem. Wymaga tego przedewszystkiem wzgląd na dobro samej zawodniczki, jak też i na dobro sportu, w interesie którego bynajmniej nie leży narażanie na szwank organizmu startujących zawodniczek.

O powyższych zasadach przygotowania się do czynnego sezonu sportów zimowych pamiętać winny przedewszystkiem narciarki. Narciarstwo bowiem jest sportem równie pięknym jak ciężkim, dlatego też wymaga systematycznego i racjonalnego treningu. Pozatem — rok bieżący zapowiada się doskonale i przyniesie niewątpliwie liczne szeregi nowych adeptek królewskiego sportu. W dodatku — przypadające na luty 1929 r. wielkie zawody narciarskie o mistrzostwo Europy — wymagać będą od narciarstwa kobiecego poważnych wysiłków i jak najlepszego przygotowania zawodniczek, aby te skutecznie walczyć mogły z przybyłemi z zagranicy zawodniczkami. Zarówno tedy młody narybek narciarski, jak i rutynowane zawodniczki wymagaja zorganizowania dla nich racjonalnej pracy przygotowawczej.

Przed kilkoma tygodniami powołana do życia Komisja Kobieca przy Polskim Zwiazku Narciarskim ma przed soba liczne pilne zadania. Sprawność organizacyjna i techniczno-sportowa Zarządu Głównego P. Z. N'u — nie ma sobie w Polsce równych i jak dotąd ze wszystkich swoich zadań Zarzad związku tego wywiazywał się w sposób uprzedzajacy wszelką krytyke. Nie należy przeto watpić, że nowopowstała Komisja Kobieca podtrzyma dotychczasową tradycię doskonałego funkcjonowania władz narciarstwa naszego i z licznych swoich zadań zdoła wywiązać się pomyślnie.

PODZIAŁ ZASOBU MATERJAŁU CWICZEBNEGO

W GIMNASTYCE PEDAGOGICZNEJ.

(d. c.)

Grupa III.

Obejmuje ćwiczenia, mające na celu wydoskonalenie koordynacji nerwowej: ćwiczenie równowagi.

Grupa IV.

Składa się z ćwiczeń, które przedewszystkiem kładą nacisk na rozwój siły i wytrzymałości, wyrobienie odwagi, przytomności umysłu, poczucia koleżeńskości i chęci współzawodnictwa: 1) marsze, 2) biegi, 3) skoki, 4) ćwiczenia zręcznościowe oraz 5) gry i sporty.

Jak widzimy, każda z 4-ch głównych grup podzielona została na pomniejsze, mające wspólny cel, lecz znajdujące się w różnym stosunku do siebie. Tylko ćwiczenia kształtu możemy systematycznie podzielić, albowiem każda z tych 4-ch grup pomniejszych odnosi się do większego poruszanego odcinka ciała, posiadającego z punktu widzenia fizjologji swoiste ruchy.

Dalszy podział ćwiczeń kształtujących możnaby uskutecznić według metod, zastosowanych przez Hjalmara Linga i jego następców; lecz prawa mechaniki mięśniowej dotychczas jeszcze nie zostały zbadane z taką dokładnością, aby pozwoliły podzielić ćwiczenia według wpływu poszczególnych grup mięśniowych na organizm.

Podział tych ćwiczeń ze stanowiska pracy mięśniowej mógłby być w ostateczności z pewnemi zastrzeżeniami zastosowany, lecz niepodobna się zgodzić z podziałem, zastosowanym przez niektórych następców Linga, jak np.: 1) ćwiczenia mięśni boków, 2) przodu, 3) pleców, 4) ramion, łopatek i karku i t. p. Grupowanie mięśni ciała ludzkiego w ten sposób jest zupełnie sprzeczne zarówno z pojęciami anatomji, jak i fizjologji ruchu. Podkreślić jeszcze należy, że dzieląc ćwiczenia z punktu widzenia pracy mięśniowej zaznaczamy, iż chodzi tu tylko o wyćwiczenie mięśni, zapominając zupełnie o stawach. Naogół jest to podział zbyt jednostronny. Rozróżniając następnie ćwiczenia mięśni przodu i tyłu mijamy się znów z rzeczywistością, gdyż zarówno przy skłonach tułowia wtył jak i wprzód, objętych między innemi tą grupą, mięśnie pleców i brzucha pracują obustronnie w nieco odmiennych tylko warunkach; określenie „mięśnie przodu“ jest również niewłaściwe, bowiem masa mięśniowa od podbródka do spojenia łonowego należy do różnych grup mięśniowych, nie mających ze sobą nic wspólnego pod względem funkcjonalnym. Co się tyczy ćwiczeń mięśni boków, to te obejmują zarówno skręty, jak i skłony tułowia wbok, przy których mięśnie pleców i brzucha pracują w zgoła innych kombinacjach. Kojarzenie zaś ćwiczeń ramion, łopatek i karku w jedną grupę jest w wysokim stopniu niedorzeczne, gdyż ćwiczenia karku (szyi) są ćwiczeniami stawów szyi i najwyższego odcinka, względnie samodzielnych mięśni kręgosłupa, nie wiążą się zupełnie z ruchami ramion.

Możnaby podkreślić cały szereg innych defektów tego rodzaju podziału, lecz sądzę, że to cośmy tu wyłuszczyli powinno wystarczyć, aby zerwać z nim raz na zawsze i przejść do podziału ułożonego według zewnętrznej formy ruchu, proponowanego przez prof. Lindharda. Podział ten o tyle jest pomyślniejszy niż dawny, że zawsze możemy określić, w jakich stawach oraz w jakim kierunku odbywa się ruch ,a to są rzeczy pierwszorzędnej wagi. Ćwicząc łańcuch kinematyczny stawów we wszystkich możliwych kierunkach ruchu, możemy z całą stanowczością powiedzieć, że wdrażamy do pracy wszystkie większe grupy mięśniowe; najważniejsza bowiem czynnością mięśni szkieletowych jest poruszanie kości w tych stawach, które one okalają; odnośne mięśnie muszą zatem pracować, jeśli w odpowiednich stawach odbywa się ruch. (Ćwiczenia tułowia mogą być jednakże podzielone ze stanowiska pracy mięśniowej, lecz nie należy brać tego dosłownie).

Dalszy podział ćwiczeń kształtujących.

a) Ćwiczenia głowy i szyi:

1) Skłony głowy w płaszczyźnie strzałkowej[1]) (wprzód i wtył), 2) skłony głowy w płaszczyźnie czołowej[2]) (wlewo i wprawo), 3) skręty (zwroty) głowy w płaszczyźnie poziomej[3]) (skręty wlewo i wprawo), 4) ruchy kombinowane (np.: krążenie głową).

b) Ćwiczenia tułowia.

Ćwiczenia mięśni kręgosłupa, w czasie których one pracują statycznie[4]), zachowując swą normalną długość, t. j. tę, jaką posiadają w stanie zasadniczem (ćwiczenia „gimnastyki postaw“).

I. W płaszczyźnie strzałkowej.

Mięśnie pleców: 1) Leżenie przodem, 2) opad tułowia wprzód, 3) pół zwis opadny.

Mięśnie brzucha: 4) Opad tułowia wtył, 5) podpór przodem, 6) skurcz oraz wznos nóg (do 90° w stawach biodrowych).

II. W płaszczyźnie czołowej:

1) Opad tułowia wbok, 2) podpór bokiem, 3) opad tułowia wbok — i podpór bokiem wolny (chorągiewka).

III. W płaszczyźnie poziomej:

Skręt tułowia wbok.

IV. Ćwiczenia kombinowane:

1) Wypad wskos, 2) podpór przodem rozkroczny — i skurcz ramion, lub wznos jednorącz i jednonóż, 3) pół zwis opadny rozkroczny — i wznos jednonóż.

Ćwiczenia stawów i mięśni kręgosłupa, w czasie których te ostatnie pracują dynamicznie (ćwiczenia „gimnastyki ruchowej“).

I. W płaszczyźnie strzałkowej.

Mięśnie pleców: 1) Leżenie przodem — i skłon tułowia wtył.

Mięśnie brzucha: 2) Wysoki skurcz lub wysoki wznos nóg (ponad 90° w stawach biodrowych).

Mięśnie pleców i brzucha: 3) Skłon tułowia wtył, 4) skłon tułowia wdół, 5) skłon napięty.

II. W płaszczyźnie czołowej.

1) Skłon tułowia wbok, 2) skłon tułowia wbok z chwytem za szczebel — i podpór bokiem wolny, 3) zwis — i naprzemianstronne wymachy nóg.

III. W płaszczyźnie poziomej:

1) Skręty tułowia, 2) leżenie tylem z nogami wzniesionemi wzwyż — i naprzemianstronne wymachy nóg.

(Ćwiczenia oddechowe).

C) Ćwiczenia kończyn górnych:

Właściwe ćwiczenia ramion. Zwisy: A) postawy wiszące: Powodują przyciąganie, czyli pracę głównie zginaczy.

---

[1]) Płaszczyzna pionowa, przechodząca przez szew strzałkowy, nazywa się strzałkową.

[2]) Płaszczyzna pionowa, przechodząca przez oba stawy barkowe, nazywa się czołową.

[3]) Płaszczyzna prostopadła do wyżej wymienionych, nosi miano Poziomej.

[4]) Praca statyczna powstaje wówczas, gdy zwiększamy napięcie, nie zmieniając długości mięśnia (skurcz izometryczny); napięcie to służy do unieruchomienia jednej z ruchowych części ciała.

a) Ciało spoczywa tylko na rękach: 1) zwis, 2) zwis skurczny, 3) zwis — i skurcz ramion, 4) zwis — i pochód rąk, 5) wymyki i odmyki.

b) Ciało oparte w kilku punktach: 1) pół zwis opadny, 2) pół zwis łukiem, 3) wymyki i odmyki, 4) zwis wpoziom (wspinanie wpoziom), 5) wspinania, 6) przeploty.

B) Postawy stania na rękach: (powodują nacisk, czyli pracę głównie mięśni wyprostnych).

a) Ciało spoczywa tylko na rękach: 1) stanie na rękach, 2) chód na rękach.

b) Ciało oparte w kilku punktach: 1) stanie na rękach z ustaleniem (wsparciem), 2) podpór, 3) podpór przodem, 4) podpór bokiem.

C. Postawy pośrednie: 1) chorągiewka, 2) podpór bokiem z chwytem jednorącz.

D) Ćwiczenia kończyn dolnych:

1) Sztuczne postacie chodu, 2) przysiad — i wyprost nóg, 3) skurcz jednonóż — i wyprost nogi, 4) przenosy nóg (wymachy), 5) zwarcie stóp, 6) wykroki, zakroki (tudzież wypady), 7) wspięcia. *D. R.*

LITERATURA.

1) A. Beck i N. Cybulski: Fizjologja człowieka, Warszawa 1915.

2) J. Gebethnerówna i A. Filipowicz: Gimnastyka metodyczna, Warszawa 1918.

3) J. Lindhard: Den specielle Gymnastikteori, Kopenhaga 1927.

4) Dr. E. Piasecki: Dzieje wychowania fizycznego, Poznań 1925.

5) W. Sikorski: Gimnastyka, cz. I., Warszawa 1927.

6) K. Teilmann: Lings Gymnastik og dens Udvikling, Gymnastik Selskabs Aarsskrift, Kopenhaga 1912.

7) L. M. Törngren: Podręcznik gimnastyki (spolszczyli: H. Czechowiczówna i T. Dregiewicz), Warszawa 1926.

PROBLEM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W SZKOŁACH

NA KONGRESIE AMSTERDAMSKIM.

Jednem z najciekawszych zagadnień, poruszanych na Kongresie wychowania fizycznego i sportów (Amsterdam, sierpień b. r.), o którym pisaliśmy ogólnie w poprzednim numerze pisma naszego, była kwestja wychowania fizycznego w szkołach powszechnych, średnich i wyższych.

W sprawie tej wygłoszone zostały krótkie referaty przez kilku pierwszorzędnych znawców sprawy. Dla zorjentowania czytelniczek w arcyciekawych na tę sprawę poglądach, zacytujemy najważniejsze ustępy z poszczególnych referatów.

Dr. J. Szukovathy (Czechosłowacja):

„Jestem zdania, że wartość wychowawcza ćwiczeń fizycznych stać się winna wielkiej wagi czynnikiem pomocniczym we wszystkich zadaniach szkoły. Wychowanie fizyczne jest niemniej ważną częścią programu szkoły, jak inne przedmioty w niej wykładane. Dobre rezultaty osiągnąć można jedynie w drodze dysponowania conajmniej 1 godziną gimnastyki dziennie.

Dla młodzieży obu płci do lat 10-ciu program wychowania fizycznego jest identyczny. Poczynając od tej granicy wieku należy różniczkować ćwiczenia dla chłopców i dziewczynek.

Epoka współczesna przejawia duże zainteresowanie się społeczeństwa młodzieżą i dziećmi. Doniosłość spraw tych jest ogólnie uznana. Pamiętać należy, że od postawienia sprawy wychowania fizycznego w szkołach zależy zdrowie pokoleń XX wieku".

Dr. Małgorzata Seiss (Niemcy) swój pogląd na wychowanie fizyczne dziewcząt w szkołach średnich ujęła w punktach następujących:

1. Wychowanie fizyczne jest jednym z najważniejszych czynników kultury ogólnej. Celem wychowania szkolnego jest: stworzyć z młodzieży pokolenie, które godnie umiałoby reprezentować poziom kultury współczesnej i twórczo współdziałać w dalszych jej postępach.

Wychowanie fizyczne winno iść w parze z kształceniem umysłu. Winno ono być tak prowadzone, aby w wyniku zapewniało młodzieży doskonały rozwój fizyczny. Rozwój cielesny musi harmonizować z wartościami umysłu i ducha i stanowić winien harmonijny, zewnętrzny wyraz sił intelektualnych i duchowych, jakiemi rozporządza jednostka.

2. Kwestja codziennych ćwiczeń gimnastycznych w szkole winna znaleźć właściwe rozwiązanie, podporządkowane zasadom wyżej wyłuszczonym. Metodyczne zastosowanie gimnastyki w odniesieniu do idei kształtowania cielesnego młodych dziewcząt — jest sprawą doniosłego znaczenia. Według doświadczeń, poczynionych w szkołach niemieckich wpływ wychowania fizycznego rozciąga się zresztą i na inne gałęzie nauczania.

3. Wychowanie fizyczne dziewcząt winno opierać się na zasadach odmiennych, aniżeli w odniesieniu do chłopców i — co jest rzeczą programową — musi dostosowywać się do przesłanek natury fizjo - i psychologicznej. Pruskie instrukcje ministerjalne z lat 1926—27 uwzględniają potrzebę odrębności ćwiczeń cielesnych dla dziewcząt i dają w tym kierunku poważne podstawy. Według tych instrukcyj, które posiadają charakter oficjalny, wychowanie fizyczne dziewcząt w szkołach spoczywa wyłącznie w rękach kobiet. Na tych podstawach tworzy się odrębna, właściwa metoda gimnastyki kobiecej.

4. Pruskie instrukcje ministerjalne polecają stosować w gimnastyce dziewczęcej jak największy zakres ruchów naturalnych, zadaniem których jest osiągnięcie maksimum wysiłku. Plan pracy i wybór stosowanych ćwiczeń muszą odpowiadać nowoczesnym wymogom pedagogiki i celowości.

5. Plan ćwiczeń obejmuje następujące trzy działy zasadnicze: 1) szkoła wychowania fizycznego („Körperschule"), 2) łatwe ćwiczenia atletyczne i na przyrządach, 3) śpiewy, gry, tańce.

Szkoła wychowania fizycznego polegać winna na dobrem przygotowaniu ogólnem, pozwalającem na przejście do specjalizacji form ruchu. Gimnastyka może się ograniczać na ćwiczeniach prostych, lecz wszechstronnie pomyślanych. Ćwiczenia lekko - atletyczne elementarne odegrać winny główną rolę w wychowaniu fizycznem dziewcząt. Muszą one jednak odpowiadać wymogom psycho - i fizjologicznym młodej dziewczyny, w żadnym wypadku nie przekraczając granicy umiaru co do wyników. Śpiew, taniec i gry znalazły w wychowaniu fizycznem zastosowanie bardzo szerokie. Ponadto w wypadkach, w których konieczna jest gimnastyka ortopedyczna, pruskie okólniki ministerjalne polecają jej stosowanie.

6 Wykonanie zadań wychowania fizycznego musi być ułatwione nietylko przez uwzględnianie specjalnych urządzeń, jak sale gimnastyczne i t. p., lecz również drogą przestrzegania ogólnych zasad higjeny.

Filadelfijski profesor Mac Kenzie w następujący sposób streścił główne swoje tezy w sprawie wychowania fizycznego na wyższych uczelniach:

„Wartości wychowania fizycznego winny być zużytkowane dla ogólnych celów pedagogiki, stanowiąc zarazem integralną część programu szkolnego.

Konieczne jest przed rozpoczęciem ćwiczeń dokładne zbadanie młodzieży, aby tym sposobem ustalić wady organiczne i podstawy i niejako zadysponować ćwiczenia, które mogą usunięcie wad tych przeprowadzić.

Program ćwiczeń szkolnych koniecznie musi zawierać ruchy korrektywne. Gimnastyka wychowawcza i sporty służyć mają rozwojowi sił fizycznych i korekcji ruchów, jak również zadaniom ogólno - wychowawczym.

Wszelkie ekscesy w zawodach winny być skrupulatnie usuwane. Kontrola lekarska, często przeprowadzona, winna nie dopuszczać do wypadków przetrenowania organizmu.

Wychowanie fizyczne znaleźć się winno w programach wszystkich szkół wyższych i traktowane być musi tak samo poważnie, jak inne przedmioty.

Szkolnictwo wyższe jest w wysokim stopniu odpowiedzialne za ostatnie lata nauki i za rozwój fizyczny młodzieży w tym okresie czasu. Dlatego też winno ono za swój obowiązek uważać, aby młodzież akademicka zdobyła w szkołach wyższych odpowiedni zasób sił i hartu fizycznego, tak niezbędnych w późniejszem życiu.“

Wreszcie **prof. Simon (Czechosłowacja)** wygłosił szereg następujących tez:

„Problem wychowania fizycznego w szkołach rozważać można z wielu punktów widzenia. Należy brać pod uwagę zarówno liczbę godzin, jak niezbędne urządzenia, kwestję wyboru metod pracy i t. d. Jakiekolwiek jednak będą urządzenia, system czy metoda, zawsze należy pamiętać, że rezultaty pracy zależą w pierwszym rzędzie od wiedzy, inteligencji, wykształcenia i zdolności instruktorów. Pamiętać należy, że od niego to zależy zachęcić młodzież do ćwiczeń cielesnych i sportów nietylko w szkole, lecz i poza szkołą.

W związku z tak wielkiem znaczeniem, jakie odgrywa w wychowaniu fizycznem sama osobowość instruktora, należy pamiętać o jego wykształceniu i ustawicznem dokształcaniu. Wychowawcy fizyczni szkół powszechnych winni być w kursie nowych urządzeń i metod pracy. Ponadto co trzy lata należy ich przeszkalać na specjalnych kursach miesięcznych. Kursy takie winny być obowiązkowe.

Wychowawcy fizyczni w szkołach średnich winni posiadać wykształcenie ogólne równorzędne z tem, jakie wymagane jest od innych nauczycieli. Potrzeby w tej dziedzinie zaspokoić może jedynie specjalna uczelnia wyższa, dysponująca doskonałemi urządzeniami, terenami i przyrządami.

W szkołach wyższych należy stwarzać katedry wychowania fizycznego. Studenci wszystkich wydziałów winni uczęszczać na wykłady powyższe, zarazem obowiązkowo wykonując ćwiczenia praktyczne.

TECHNICZNE PRZYGOTOWANIE

DO WYCIECZEK WYSOKOGÓRSKICH.

W niniejszym artykule chciałabym udzielić turystkom, udającym się po raz pierwszy w góry, wskazowek o sposobie ekwipowania się i prowiantowania przy przedsiębraniu wycieczek wysokogórskich. Jest to najtrudniejsza klasa wycieczek, a trudność ich zwiększa jeszcze zupełny brak osad ludzkich jak to ma miejsce np. w wyższych częściach Tatr, oraz wschodniem pasmie Karpat Wschodnich. Turysta udający się na tego rodzaju wycieczkę, wskutek niemożności nabycia czegokolwiek po drodze, zmuszony jest do zabrania ze sobą prowiantu na kilka dni, gdyż w najlepszym razie tylko na noc dociera do schroniska (lub szałasów), często nawet niezagospodarowanego, gdzie nie może nabyć prowiantu na dalszą drogę.

Dlatego też główną uwagę zwracać należy na **zaprowiantowanie** się na taką wycieczkę, tembardziej, że wskutek wzmożonej pracy mięśni serca i płuc przy chodzeniu po górach organizm nasz zużywa więcej energji, aniżeli w życiu codziennem i ubytek jej wynagrodzić sobie musimy obfitem i stosownem pożywieniem. Za najracjonalniejszy prowiant do zabrania na dłuższą wycieczkę górską (nie górską z małemi tylko zmianami) doświadczeni turyści uważają: wędlinę, drób, pieczone mięso, konserwy rybne, różnego rodzaju sery, jajka, chleb (najlepszy ciemny, zbity), bułki, ciasta wszelkiego rodzaju, czekoladę, cukierki, kompoty, świeże i suszone owoce, rodzynki, daktyle etc. O ile zabiera się na wycieczkę maszynkę spirytusową można dodać do tego spisu bulion, zupy konserwowe, mięsne konserwy, makaron suszony, i sól. Z napojów najlepszą jest herbata lub mleko, które łatwo dostać można na halach, zaś żętyca i kwaśne mleko obciążają zbytnio żołądek. Choć woda z górskich potoków jest przepyszna w smaku, należy się picia jej wystrzegać podczas marszu, a w razie konieczności dodać do niej trochę cukru i sok cytrynowy lub malinowy. Używanie w czasie wycieczek w górach alkoholu jest bezwzględnie wykluczone.

Drugą ważną rzeczą podczas wycieczki jest **ubranie**, które powinno być zasadniczo lekkie, ciepłe, i wygodne. Najważniejszą częścią stroju turystycznego jest obuwie. Buciki zwykłe nie nadają się na dalsze wycieczki zupełnie, gdyż nazbyt prędko ulegają zniszczeniu po dłuższych i trudniejszych marszach. Należy więc przed dalszą wycieczką zaopatrzyć się w t. zw. buty turystyczne z grubej nieprzemakalnej skóry, sznurowane i z podwójną podeszwą, na niskim obcasie z językiem sięgającym ponad kostkę cholewki. But może być podkuty, ale przedewszystkiem musi być obszerny, aby umożliwił wdzianie na zwykłą pończochę grubej wełnianej skarpetki, która chroni nogę od tarcia. Przed rozpoczęciem wycieczki i w czasie jej trwania każdego wieczora należy but wysmarować tłuszczem płynnym lub stałym (najlepszy olej rycynowy), oraz samą nogę (najlepszy łój kozłowy). Jeżeli buty są przemoczone suszyć je można na słońcu, lub w ciepłem miejscu, ale nigdy na płycie kuchennej lub koło ognia. Dopełnieniem stroju turystycznego jest lekka, wycięta bluzka z rękawem lub bez, spodnie wełniane (konieczne przy wspinaniu się po stromych zboczach) i spódnica, wkładana na nie w miejscach zamieszkałych, zapinana z przodu na guziki, dla łatwiejszego zdejmowania, która w razie deszczu może zastąpić pelerynę, oraz jakieś lekkie nakrycie głowy.

Z przedmiotów niezbędnych na dalszej wycieczce winny się znajdować w plecaku: maszynka spirytusowa z dwoma naczyniami aluminjowemi na około 1 litr, ½ litrowa flaszka blaszana na spirytus, 1 litrowa manierka na wodę, (aluminjowa z filcowym pokrowcem), ¼ litrowy kubek aluminjowy, zegarek, kompas, nóż mocny z korkociągiem i otwieracz konserw, składane nakrycie, latarka o szybach z miki, świeca, zapałki, apteczka kieszonkowa i bandaże, przybory do szycia, mydło, ręcznik, notatnik z ołówkiem i zmiana bielizny. Ekwipunek powyższy uzupełnić można aparatem fotograficznym i lornetką pryzmatyczną.

Kto zamierza dokonać w Tatrach trudniejszych wypraw skalnych musi zaopatrzyć się w linę, która służy dla wzajemnego zabezpieczenia się turystów podczas wspinania w trudnym a zarazem przepaścistym terenie, oraz do spuszczania się wdół poprzez pionowe i gładkie zerwiska skalne (zjazdy dochodzą w Tatrach do 30 m.). Dla 2 uczestniczek wystarczy 20-metrowa lina (bez zjazdów), dla 3 — 30-metrowa.

Marja Szachówna.

OAZA PIĘKNA I RADOŚCI

SZKOŁA HELLERAU-LAXENBURG POD WIEDNIEM.



Taneczny skok z zamachem Rozalji Chladek.

Pojechałem tam nietylko szukać wytchnienia, chciałem także zbliska zobaczyć i poznać na sobie samym, tak często u nas gołosłownie omawiany kierunek **gimnastyki rytmiczno - tanecznej.** Używajmy tej ogólnikowej nazwy, rozumiejąc pod nią chwilowo wszystko to, co nazywamy gimnastyką rytmiczną, plastyką taneczną, ruchem wyrazistym i t. p. Wybrałem Laxenburg a nie Wigmann, Labana lub Bodego, gdyż wydała mi się ta szkoła najmniej krańcową i najwięcej wychodzącą od muzyki. Zostawiłem mój balast umysłowy w domu, wziąłem — z konieczności — przyswojony ciału system Linga i trochę wyrobienia rytmiczno - plastycznego. Będąc dalekim od nastrojenia się do roli badacza systemów, analityka lub delegata z pomyślanym piedestałem i workiem namaszczonej i chytrej krytyki, zapisałem się na kurs początkujących z zamiarem solidnej pracy.

Stary zamek Laxenburg oraz kilka przynależnych pałacyków myśliwskich, dawniejsza własność dworu cesarskiego, stanowi siedzibę szkoły. Olbrzymi (około 280 hektarów) piękny park, przecięty kilkoma strumieniami, ze stawem rozległym, stare boisko turniejów rycerskich, groteskowy zamek Francensburg na wyspie, pływalnia, place sportowe, ujeżdżalnia, oto zewnętrzna fizjognomja całego siedliska.

140 uczennic i 8 uczniów zjechało tu na letni kurs, głównie z Austrji, Niemiec, pozatem z Anglji, Czech, Hiszpanji, Jugosławji, Rumunji, Węgier i Włoch, oraz 5 osób z Polski. Wesoła mieszanina, którą podzielono na 2 grupy początkujących, 2 grupy zaawansowane i 1 grupę nauczycielską, rozpoczęła, po trzydniowym okresie eliminacyjnym, pracę na dobre. Zanim zapoznamy się z tokiem ćwiczeń, podam kilka szczegółów o organizacji, charakterze i programie szkoły.

Szkoła Laxenburg oparła się na metodzie J. Dalcroze'a. Wielki Instytut J. Dalcroze'a w Hellerau pod Dreznem, z chwilą wybuchu wojny światowej istniał potem bez udziału samego twórcy i w r. 1925 został pod nową firmą przeniesiony do Laxenburg. Na doskonałych podstawach wychowania rytmicznego J. Dalcroze'a **budowano dalej** i osiągnięte wyniki wzbogacano nowemi odkryciami w **dziedzinie kształcenia ciała, tańca i pedagogiki muzycznej** oraz zwrócono wielką uwagę na **stronę psychologiczną pracy.**

Kształcenie ciała stanęło na równi z muzycznem w rzędzie głównych przedmiotów, a kształcenie rytmiczne traktuje się obecnie ze stanowiska wychowania ogólno-ludzkiego.

Kursy i program nauki.

Szkoła kształci na Kursach trojakiego typu: **1. Kursy zawodowe** (4—5 godzin pracy dziennie) obejmujące seminarjum rytmiczno-muzyczne, seminarjum gimnastyczne, klasę sceniczną (wykształcenie taneczne); **2. Kursy letnie** (3 godziny ćwiczeń i wykładów dziennie) czterotygodniowe orjentacyjne lub dokształcające; **3. Kursy amatorskie** (2 godziny tygodniowo) grupy dzieci, kobiet i mężczyzn.

W program wchodzą następujące przedmioty: gimnastyka rytmiczna, gimnastyka, taniec (nietowarzyski!), harmonja praktyczna, anatomja i fizjologja, metodyka, psychologja pedagogiczna, sport, instrumenty perkusyjne, fortepian, chór, próby doświadczalne. Ponadto wchodzą wykłady historji muzyki, tańca, teatru, estetyka, pedagogika ćwiczeń fizycznych i w. in.

Każdy program jest martwą literą o ile nie ożywi go **duch myśli przewodniej** kierownictwa. Szkoła Laxenburg taką myśl przewodnią posiada i idąc po jej linji, realizuje program podług logicznych i nowych zasad pedagogicznych.

A więc **przedewszystkiem** wyrobienie poczucia ciała, poczucia ruchu i umuzykalnienie, **potem** związanie tych trzech dziedzin do rytmicznej jedności, wreszcie specjalizacja w samej gimnastyce, tańcu, muzyce.

W pierwszej fazie duchowe i cielesne **wyswobodzenie, potem** dopiero **rozwijanie i wzmacnianie.** Dwuzmysłowe znaczenie rytmicznej zasady: w czasie — muzycznie, **w przestrzeni — tanecznie.**

Na straży myśli przewodniej stoi doskonale dobrane grono pedagogiczne z **p. Christine Baer-Frissell** na czele, której niebywały temperament, bezpośredniość oddziaływania i zapał pedagogiczny są zdumiewające. Z pośród nauczycieli z którymi miałem styczność, wymienić, jeszcze muszę p. **R. Chladek,** nauczycielkę gimnastyki i tańca, a równocześnie tancerkę znakomitą o wyrobionej sławie zagranicznej, której postać nacechowana spokojem, a pełna tanecznego ducha, najwyższej doskonałości i harmonji ruchu, czyni wrażenie niesamowitego zjawiska, na które nie można patrzeć inaczej jak z zachwytem.

Radosne tętno pracy to najważniejszy warunek dalszych wyników.

Rano o szóstej ochotnicy wybiegają prawie nago naprzełaj przez park, naprzemian chód i bieg do stawu; tam na skalnych partjach ćwiczenie wspinania po skałach i drzewach. Spokojny powrót do pływalni, odpoczynek, krótka kąpiel. Normalny program pracy zaczyna się o ósmej, albo rytmiką albo gimnastyką, podobnie następna godzina, wreszcie trzecia godzina — muzyka. Popołudniu — taniec i psychologja pedagogiczna ewentualnie inne wykłady i wolne przedmioty — lekka atletyka, jazda konna, pływanie.

W całej pracy przebija stała analiza każdej części ruchu mięśniowego, którą uczeń wreszcie sam bezwiednie przeprowadza, dochodząc w rezultacie do pojęcia ekonomji sił i napięcia mięśniowego. Lekcja gimnastyki nie miała nigdy na celu poruszyć potrosze wszystkie kategorje mięśni, przejść szablonowe grupy, lecz kolejno zawsze dążyła do **wyzwolenia całkowitego ruchu pewnych tylko mięśni,** zestawiając ćwiczenia od rozluźnienia do najwyższego napięcia i w rezultacie pełnego ruchu. Pani Pontan tłumacząc i demonstrując ćwiczenia, była wzorem harmonji. Nadzwyczaj logiczne i piękne ćwiczenia taneczne, jakże odmienne od bezmyślnego „drillu" baletowego, dawały prawdziwą satysfakcję. Ćwiczenie przestało się traktować jako zabieg hygieniczny lub wyzbycie się energji, lecz stało się przyjemnie celowem: **prowadziło do piękna** widocznego, radosnego.



Rozalja Chladek.

Cóż tu mówić o rytmice, której przedziwnie głębokie oddziaływanie na ciało i psychikę czuje się tak wyraźnie; do tego działu ćwiczeń powrócimy jeszcze w oddzielnym artykule, gdyż dziedzina ta objęła tak szeroką skalę oddziaływań, iż wychodzi daleko poza ramy tego co przewidywał dawniej J. Dalcroze, i wymaga szerszego omówienia.

Wyzbycie się szablonu i maniery, ciągle zwracanie uwagi na szczerość, logikę i naturalność ruchu, **stwarzają** w Laxenburgu naprawdę miłe warunki pracy. I trzeba to w pierwszej linji podkreślić, iż uczy się tu **radości serca;** do wszystkich problemów podchodzi się otwarcie bez sztucznych nastrojów; blagi i bawełny.

Jerzy Lewakowski.



Fragment ćwiczeń gimnastycznych.



Rozalja Chladek.



Widok pawilonu w ogródku Jordanowskim.

OGRÓD JORDANOWSKI W STOLICY

Brak jakichkolwiek terenów dla dzieci w stolicy Polski, terenów, na których możnaby poprowadzić zbiorowe gry i zabawy ruchowe, a zarazem dać na nich dzieciom pełną swobodę ruchów, dotkliwie dawał się nam dotąd we znaki.

Aby przeciwdziałać istniejącym w tej dziedzinie brakom, Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego z zasłużonym swym dyrektorem, ppłk. J. Ulrychem na czele— zdecydował ująć inicjatywę w swoje ręce. Postanowiono na początek urządzić na terenie Podchorążówki, w narożniku zawartym pomiędzy ul. Bagatelą i Al. Ujazdowskiemi pierwszy wzorowy ogród dla dzieci, oparty na wspaniałej tradycji Jordanowskiej i mogący służyć innym miastom jako przykład do naśladowania.

„Kamień węgielny" pod budowę pierwszego w Polsce ogrodu dla dzieci położono w czerwcu r. b. Plany opracowane zostały przez Biuro budowlane Państwowego Urzędu Wychowania Fizycznego. Biuro to z inż. Dudrykiem i inż. Nowakowskim na czele kierowało również wszystkiemi pracami wykonawczemi.

Jednocześnie zamówione zostały w Ameryce niezbędne przyrządy, które służyć miały wzorem dla przemysłu polskiego. W czerwcu r. b. z ramienia urzędu udała się do Stanów Zjednoczonych referentka P. U. W. F., p. Wanda Prażmowska, dla zbadania na miejscu wspaniałej organizacji i urządzeń amerykańskich ogródków dziecięcych.



Uroczystość otwarcia ogródka Jordanowskiego w stolicy.

Po paru miesiącach pracy w dniu 29 ub. m. byliśmy świadkami cichego otwarcia ogródka, który przedstawia się doskonale. Niewielki teren wykorzystany został arcyracjonalnie. Wzdłuż ul. Bagateli wybudowano obszerny kryty pawilon. Cały teren pokryto grubą warstwą darniny, na której rozstawiono wspaniałe urządzenia amerykańskie, jak przelotnie (kraty pionowo-poprzeczne), pochylnie proste i spiralne, huśtawki i t. p. U wylotu pochylni nasypano piasek, aby przeciwdziałać wstrząsowi przy zetknięciu się dziecka z ziemią. Na ukończeniu jest ładny brodek podłużnego kształtu, o maksymalnej głębokości 30 cmt. Do brodka i z brodka wchodzi się i wychodzi przez dość obszerny pas grubo nasypanego piasku. W roku przyszłym wybudowana zostanie maleńka pływalnia, oraz budynek — szatnia.

Narazie do ogródka wpuszczane będą jedynie gromadki zorganizowanych dzieci z przedszkoli i szkół pod kierunkiem swych nauczycielek. — Wkrótce jednak po całkowitem wykończeniu urządzeń, kiedy zabawami dzieci kierować będą stałe instruktorki Urzędu — do ogródka przychodzić będą mogły pojedyńcze dzieci.

Już dziś, w pierwszych dniach swego istnienia ogródek cieszy się olbrzymią frekwencją dzieci i wywołuje nieustanne zachwyty. Powodzenie ogródka jest nietylko arcy-zapewnione, lecz co więcej — niewątpliwie w krótkim czasie skłoni Magistrat stolicy do urządzenia dalszych tego rodzaju terenów dla dzieci.

Państwowemu Urzędowi Wychowania Fizycznego należy się szczere uznanie i wdzięczność za zrealizowanie w tak krótkim przeciągu czasu najbardziej palącej potrzeby: stworzenia warunków dla wychowania fizycznego dzieci. — Fakt tem donioślejszego znaczenia, że ogródek— jak to już wspomnieliśmy — pomyślany został wzorowo, dzięki czemu inne miasta Polski czerpać zeń mogą gotowe wzory.

Na uroczystości otwarcia ogródka obecni byli: Dyrektor P. U. W. F., ppłk. Ulrych, gen. Ruppert, ppłk. Kiliński, ppłk. dr. Osmolski, mjr. dr. Dybowski, wizytatorka H. Olszewska, prof. Ciechanowski z Krakowa, prof. Piasecki z Poznania, oficerowie i urzędnicy Urzędu Wych. Fiz. i szereg innych osób.

NOWE TERENY SPORTOWE W WARSZAWIE

Powstają w tempie ożywionem nowe boiska sportowe, na których coraz więcej młodzieży korzystać będzie z pełni swych praw do słońca, ruchu i powietrza. Fakt powstawania nowych terenów sportu i wychowania fizycznego specjalnie radosnym jest nietylko dlatego, że warunkują one postęp sportu wzwyż, ale przedewszystkiem i nadewszystko dlatego, że gwarantują one demokratyzację ćwiczeń cielesnych wśród szerokich warstw społeczeństwa, że na nich to kształtować się będzie tężyzna fizyczna i moralna młodych pokoleń.

W ciągu ostatnich dwuch niedziel dokonano uroczystego otwarcia boiska sportowego Klubu „Polonia" przy ul. Konwiktorskiej, stadjonu im. Marszałka Piłsudskiego w Gostyninie, boiska przy Gimnazjum Żeńskiem im. Słowackiego przy ul. Wawelskiej, boiska sportowego K. S. „Orzeł", oraz pierwszego w stolicy ogrodu Jordanowskiego na części terenu Podchorążówki.

Szczegóły dotyczące ogrodu Jordanowskiego podajemy na innem miejscu. Parę słów poświęcimy zatem pozostałym czterem boiskom sportowym.

Więc przedewszystkiem boisko K. S. „Polonia", najstarszego klubu w stolicy przedstawia się imponująco. Teren bardzo rozległy pozwoli w przyszłości na przeprowadzenie urządzeń, umożliwiających uprawianie najrozmaitszych sportów. W chwili obecnej wykończone zostało prześlicznie zatrawione boisko piłki nożnej. Okazałe bieżnie i trybuny są jeszcze w toku budowy.

Teren przeznaczony przez magistrat m. Gostynina na boisko sportowe, otwarte w dniu 29 ub. m., zajmuje przestrzeń 10 morgów. Wykonano całkowicie bieżnię, skocznie i rzutnie lekkoatletyczne oraz boisko do gier. Gostynin jest pierwszem miastem w województwie warszawskiem, mogącem poszczycić się tak wspaniałym stadjonem.

Najmilszą niespodziankę sprawiło nam Towarzystwo Przyjaciół gimnazjum żeńskiego w Warszawie im. J. Słowackiego, zakładając przy ul. Wawelskiej boisko szkolne, wyposażone już dziś w teren do gier sportowych, kort tennisowy, przyrządy do gier i t. d. Harcerki szkolne rozbiły wspaniały namiot, który służy jako prowizoryczna szatnia. Duże zasługi w kierunku stworzenia boiska przy szkole prócz wspomnianego towarzystwa przyjaciół szkoły — położyła również dyrektorka szkoły, p. Kasperowiczowa i kierowniczka ćwiczeń fizycznych, p. Wiłkomirska. W uroczystym dniu otwarcia (29 ub. m.) uczennice szkoły wykonały popisową lekcję gimnastyki pod kierunkiem p. Wiłkomirskiej. Ćwiczenia na boisku wypadły bardzo udatnie.

Wreszcie w dniu 7 b. m. zarząd Towarzystwa Przyjaciół Grochowa dokonał uroczystego aktu otwarcia boiska sportowego K. S. „Orzeł" przy ul. Podskarbińskiej w Grochowie. Młodzież tego wielkiego przedmieścia Warszawy uzyskała tym sposobem wspaniały teren sportowy.

Boisko posiada teren do gier ruchowych względnie piłki nożnej, 6-torową bieżnię i trybuny na 1500 osób. Jak widać, energja „szarych" pracowników na niwie sportu zdziałała więcej niż głośna reklama potężnych klubów.

Po przemówieniach okolicznościowych prezydenta miasta inż. Z. Słomińskiego, wicedyrektora P. U. W. F. płk. Krzyskiego oraz twórców stadjonu, nastąpiło poświęcenie boiska, dokonane przez ks. Trojanowskiego.

Wyniki zawodów sportowych, które odbyły się w ramach uroczystości, są następujące: 60 mtr. pań: po dwóch przebiegach wygranych przez Hulanicką (8,4 sek.) i Woynarowską (8,6 sek.), w finale zwycięża Hulanicka (Grażyna) 8,2 s., 2) Woynarowska (A. Z. S.).

Rzut dyskiem pań: 1) Konopacka (A. Z. S. 36,22 m., 2) Kobielska (Polonia) 31,09 m. Bieg 200 mtr. pań: 1) Grabicka (Grażyna) 28,8 sek., 2) Woynarowska (A. Z. S.).



Ppłk. J. Ulrych dokonuje aktu otwarcia boiska K. S. Polonia.

II MIĘDZYNARODOWE ZAWODY HIPPICZNE W WARSZAWIE

Zakończone zostały Międzynarodowe zawody hippiczne, przynosząc w wyniku duży sukces organizacyjny, potwierdzając raz jeszcze wysoką klasę naszych jeźdźców, zdobywających po raz drugi puhar Narodów oraz podkreślające wielkie talenty jeźdźców i koni zagranicznych, szczególniej włoskich i francuskich, zdobywających wielką ilość nagród indywidualnych.

Na łamach „Startu" zajmiemy się konkurencjami, w których brały udział nasze amazonki.

Nasz sport jeździecki jest instytucją b. młodą. Poza szeregiem pań, jeżdżących już oddawna, którym warunki osobiste na to pozwalały np. posiadanie własnego konia, a niezrzeszonych, istnieje od r. 1925 jedyny klub kobiecy „Rodzina Wojskowa" zajmujący się hippiką. Klub ten organizował od początku istnienia stałe kursy konnej jazdy w I Dywizjonie Taborów, w I pułku Szwoleżerów i w pierwszym Dywizjonie Artylerji konnej. Na każdy kurs uczęszczało około 30 pań. Lekcje w krytych ujeżdżalniach prowadzone były przez oficerów. W r. 1925 kurs różniczkuje się na kurs jeżdżących dobrze i kurs dla początkujących, wobec czego dla zaawansowanych powstaje przy wyższej szkole Wojennej nowy kurs.

Już w r. 1926 członkinie „Rodziny Wojskowej" zostają zaproszone na pierwsze konkursy hippiczne, odbywające się w ujeżdżalni I p. szwoleżerów.

W ciągu tych kilku lat klub zdobywa przez swe członkinie szereg pierwszych i drugich nagród, przyczem na czoło wysuwają się panie: Jaroszewiczowa Paulina, Jurkiewiczówna Bronisława, Kucińska Zofja, Zapolska Zofja, Zwierzchowska Marja.

W roku ubiegłym w I Międzynarodowych Zawodach brały udział 4 członkinie sekcji: p. Juchniewiczówna, Kucińska, Zwierzchowska i Zapolska, wykazując wysoką klasę jazdy, z powodu jednak niższej klasy koni nie zajęły poważniejszych miejsc.

Największą bolączką są rzeczywiście konie. Nieposiadanie własnych koni nie pozwala na dokładne wypracowanie sobie konia do konkursów. Z drugiej jednak strony jest b. wielką zasługą starań „Rodziny Wojskowej", iż przez swe kursy wyprowadziły sport jeździecki ze ściśle ograniczonego koła. Amazonki „Rodziny Wojskowej", o których można powiedzieć, iż są już czołowemi amazonkami kraju, podzielić można na dwie kategorje — członkinie, które, jeżdżąc już oddawna jako niestowarzyszone, zapisały się w ostatnich latach do klubu, i „wychowanki", które całą swą karjerę przeszły w klubie, osiągając obecnie czołowe miejsca na konkursach jak np. p. Kucińska.

Prócz Kursów klub organizował i jazdy w terenie jak np. raid Warszawa — Garwolin — Warszawa, 140 klm.

Na tle świetnych wyników technicznych przykrym dysonansem było niestojące jeszcze na odpowiednim poziomie wyrobienie sportowo-organizacyjne naszych amazonek, co doprowadziło do wielkiej ilości protestów w biegu pań oraz dyskwalifikacji za rozmaite niedokładności.

Konkurencja zagraniczna niestety była mała — stawała tylko p. Malika Eber (Węgry).

W 1 dniu konkursów w konkursie otwarcia brały udział dwie panie: p. Juchniewiczówna i Jurgielewiczowa, osiągając zaszczytne miejsca na stających 77 zawodników. P. Juchniewiczówna przechodzi parcours z 1½ bł., ceniąc słusznie sobie ten wynik wyżej od zwycięstw.

Konkurs w biegach pań. Parami o nagrodę Łazienek (14 przeszkód wys. 1,10 mtr. szerokości około 3 mtr. tempo 325 mtr.).

I nagrodę otrzymuje p. Chodkiewiczówna Zofja na Prosiaku z por. Rojcewiczem na The Hoop.

II p. Dembińska Jadwiga na Bohunie i por. Kowarnicki (Mistrz).

III Jurgielewiczowa Helena na Figaro i rtm. Małochleb na Opisie.

Konkurs o Nagrodę młodego pokolenia im. Dyrektora Państwowego Urzędu W. F. i P. W.

I i III nagrodę zdobyła 15-letnia p. Zofja Sikorska, zwyciężając 3-ch przeciwników pp. Groniowskiego, Duszyńskiego i Telatyckiego, wzbudzając wielkie uznanie dla swej doskonałej i brawurowej jazdy.

Bieg o Nagrodę Korpusu Dyplomatycznego — międzynarodowy handicap dla pań. 14 przeszkód 1,20 mtr. wys. około 3 mtr. szer. tempo 350 mtr. na minutę, handicap taki jak dla panów.

Zgłoszeń było więcej — ostatecznie stanęło do konkursu 11 pań na 24 koniach. Po rozgrywkach nagrody otrzymały: pp. I Kucińska Zofja na Herenciance, II Juchniewiczówna Bronisława na Jataganie i Eber Malika na Abrant, III p. Dembińska Jadwiga na Bohunie, IV Juchniewiczówna Bronisława na Mandarynie, V Jurgielewiczowa Helena na Łysku.

Wstęgi honorowe otrzymały pp. Harlandowa Wanda na Fedorze, Błociszewska Janina na Mości Panie i Eber Malika na Holgerze.

Nagrody wręczał gen. Dreszer. Ze względów propagandowych żałować należy, iż bieg ten odbył się w godzinach porannych niemal bez udziału publiczności.



P. Chodkiewiczówna Zofja na przeszkodzie.

W BYDGOSZCZY.

Dnia 23 b. m. odbyły się w Bydgoszczy zawody lekkoatletyczne Dzielnicy Pomorskiej Związku Sokołów Polskich. Z powodu złej pogody (zimny wiatr i deszcz) wyniki słabe.

60 mtr. — 1. Baumgartówna (Bydgoszcz IV) 9.2 sek.,

100 mtr. — 1. Baumgartówna 14.8 sek.,

Skok w dal. 1. Baumgartówna 4,19 mtr.,

Skok w zwyż. 1. Zalewska 1,32 mtr.

Dysk. 1. Donajówna (Sokół Żeński Bydg.) 23,67 mtr.

Oszczep. 1. Donajówna 26,05 mtr.

Kula. 1. Donajówna 9,04 mtr. (nowy rekord Pomorza).

Sztafeta 4 x 75 1, Sokół Żeński Bydgoszcz czas 44 sek., (rekord Pomorza). Sokół Żeński biegał walkoverem.

Woźniak.

PIĘCIOBÓJ O MISTRZOSTWO POLSKI

Po raz pierwszy organizacja zawodów kobiecych została powierzona Pomorskiemu Okręgowemu Związkoki Lekkoatletycznemu. Można powiedzieć śmiało, że żadne dotychczas miasto nie przyjmowało tak gościnnie zawodniczek. Bydgoszcz należy do miast, rozumiejących potrzebę sportu, ceniących wysiłek zawodnika, najlepszym dowodem czego było przyjęcie Haliny Konopackiej — mistrzyni olimpijskiej. Już na dworcu witano ją uroczyście kwiatami, a cały czas otaczano ją troskliwie opieką.

Pomimo chłodu i złej pogody padło parę nowych rekordów. Halina Konopacka dowiodła raz jeszcze, że stoi na zupełnie odrębnym poziomie w porównaniu z innemi, nawet dobremi zawodniczkami. Różnica 800 punktów z następną zawodniczką mówi sama za siebie. — Wynik ogólny Konopackiej w pięcioboju jest wspaniały. Niewiele zawodniczek międzynarodowych zdobyłoby się na podobny wyczyn w takich warunkach (deszcz, zimno).

Walka o dalsze miejsca powinna była się rozegrać między Lanżanką, Hulanicką, Grabicką, Woynarowską i Kobielską. Zawodniczki te rzeczywiście zajęły dalsze miejsca, tylko nie w tej kolejności jak się spodziewano. Zawiodły Lanżanka i Woynarowska, które miały słabe wyniki i uzyskały mniejszą ilość punktów, niż na mistrzostwach okręgowych. Hulanicka i Grabicka walczyły zaciekle, różnica kilku punktów dowodzi, jak równe są w tej konkurencji. Wyniki ich stały na wysokim poziomie.

Braki w organizacji spowodowane były nieodpowiedniem boiskiem. Skocznia była dobra, kawałek bieżni na prostej możliwy, na wirażu fatalny (dwa łuki połączone prostą) doły, glina, rzutnie fatalne, bo nieprzygotowane odpowiednio.

Udział zawodniczek był dość liczny, jak zwykle najwięcej było przedstawicielek Warszawy. Kraków zawiódł. Zawodniczki startowały w dwuch serjach, dzięki czemu zawody odbywały się dość sprawnie i szybko.

W poszczególnych konkurencjach osiągnięto bardzo ładne wyniki. Skok w dal stał na bardzo wysokim poziomie. Konopacka miała po raz pierwszy wymierzony rozbieg, co też przyczyniło się do rekordu 4,95. Następne 2 zawodniczki miały powyżej 4,80, Lubeckiej można wróżyć szybkie przekroczenie 5 metrów. Ma silne odbicie, idzie wysoko w górę. Skoki jej są nadzwyczaj równe — 4,81, 4,82, 4,83; Hulanicka ma zacięcie i sprint więc 4,81 m. łatwo skoczyła.

Rzut oszczepem to nowe zwycięstwo Konopackiej zarówno w swojej serji jak i ogólne. Wynik jej 33,92 jest lepszym od rekordu, lecz nie może być podobno uznany z powodu nieprawidłowej rzutni... Lanżanka — 30,07 m. — stała na zwykłym poziomie. Ładny wynik osiągnęła malutka zawodniczka Gryfu Toruńskiego — Korzeniowska 29,10 — **szykuje się ona na rekord.**

Słabo wyszły Woynarowska i Kobielska; miały one już dobre wyniki, w Bydgoszczy nie osiągnęły nawet 27 metrów.

Bieg 60 metrów odbywał się jak zwykle po 2 zawodniczki. Losowanie nie było zbyt fortunne, dobre sprinterki były porozdzielane i miały słabą konkurencję, co obniżyło niektóre wyniki. Jednak Hulanicka miała 8,2 sek., Grabicka 8,4 sek. natomiast Gędziorowska i Woynarowska miały czasy słabsze 8,6 sek.

Rzut dyskiem odbywał się na środku boiska; koło miękkie nie nadawało się do dobrych rzutów. Jednak Konopacka zdobyła się na 39 metrów — wynik najlepszy na świecie po Olimpjadzie, tem cenniejszy, że uzyskany w pięcioboju. Kobielska miała również wynik niezły, choć za słaby na jej możliwości — 31,80, natomiast Hulanicka zrobiła niespodziankę. Zazwyczaj bardzo słaba na zawodach, choć dobra na treningach — tym razem opanowała nerwy i rzuciła 29,39 m.

Bieg 200 metrów odbył się w ten sam sposób jak 60 metrów. Brak konkurencji obniżył normalne wyniki Hulanickiej i Woynarowskiej. Najciekawszą serją był bieg Konopackiej z Grabicką. Konopacka prowadziła od samego początku, przy wyjściu na prostą zaczęła ją dochodzić Grabicka i zbliżała się do niej do samego końca, jednak nie zdołała jej minąć.

Czas Konopackiej 28,4 sek., jest imponujący w porównaniu z ostatnio uzyskanym 30 sek. na mistrzostwach Okręgowych.

Bieg ten wywołał rozweselenie wśród dość licznie zebranej publiczności, gdyż na 1 krok wielkiej Konopackiej malutka Grabicka musiała robić dwa.

Po zawodach odbyło się w szkole oficerskiej uroczyste wręczenie nagród przez gen. Thomme, który w imieniu władz Pomorza wzniósł okrzyk na cześć Konopackiej.

Pięciobój przyniósł doskonałe wyniki i był wielką propagandą sportu kobiecego na Pomorzu. Wzbudził wielkie zainteresowanie, a wysoki poziom wyników nie zawiódł ciekawości.

W ogólnej klasyfikacji zawodniczki zajęły następujące miejsca: 1) Konopacka 4066,07 ptk., 2) Hulanicka (Grażyna) 3199,62, 3) Grabicka (Grażyna) 3183,40, 4) Lanżanka (Poznań) 2878,08, 5) Kobielska (Polonia), 6) Woynarowska (AZS).

Wn.

GRY SPORTOWE

Celem propagandy gier sportowych W. O. Z. G. S. organizuje **„Pierwszy Krok" w hazenie.** Stawać do rozgrywek mogą tylko zawodniczki, które nie brały udziału w grach o mistrzostwo, a więc rezerwy klubów, oraz kluby dotychczas niezgłoszone do W. O. Z. G. S.

W. O. Z. G. S. organizuje **turniej dla Pań w piłce koszykowej o puhar,** ofiarowany przez Polską Spółkę Sportową. W turnieju mogą brać udział wszystkie kluby. Rozgrywki prowadzone będą systemem puharowym (drużyny odpadają po 1 przegranej) z dogrywką o 2 i 3 miejsce. Gry, w razie niepogody, odbywać się będą na sali.

W. O. Z. G. S. przeprowadza **wykaz klubów** do niego należących. Członkami W. O. Z. G. S. zostają kluby, które do niego należą „de facto" przez branie udziału w grach o mistrzostwo, oraz wszystkie te, które odtąd zgłoszą swe przystąpienie. Członkom W. O. Z. G. S. nie wolno jest grać z drużynami niezwiązkowemi bez pozwolenia W. O. Z. G. S.

O wszystkich grach towarzyskich należy zawiadamiać sekretarjat W. O. Z. G. S., Krucza 29 m. 6.

Weryfikacja mistrzostw W. O. Z. G. S. na rok 1928:

Hazena. 1) P. I. W. F. (mistrz), 2) Polonia, 3) A. Z. S., 4) Skra, 5) Grażyna, 6) Makabi, 7) Warszawianka, 8) Varsovia, 9) Sokół, 10) Strzelec. Pierwszych 6 zespołów tworzy klasę A.

Piłka siatkowa Pań. 1) A. Z. S. (mistrz), 2) Makabi, 3) P. I. W. F., 4) Warszawianka, reszta nieklasyfikowana. Wymienione zespoły tworzą klasę A, która zostanie jeszcze uzupełniona.

Z ŻYCIA KLUBÓW.

Sekcja Kobieca Klubu Sportowego „Orzeł Biały" wznawia lekcje nowoczesnej **gimnastyki** kobiecej z dniem 1 października r. b. Zgłoszenia przyjmuje p. E. Dziewulska, Wilcza 29a, listownie lub telefonicznie (286-00).

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12—2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.